

ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
 - Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
 - Попробуйте осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.
 - Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
 - Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.
- Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 15 сантиметров!